Albóndigas Horneadas

Sirve: 8 porciones (de 3 albóndigas)

Haga sus propias albóndigas para usarlas ahora mismo, o congélelas para preparar una cena rápida otro día en el futuro.

Ingredientes

1 libra carne molida de res, 90% magra (o carne molida de pavo)

1 huevo

1/2 cucharadita perejil deshidratado

1/2 taza migajas de pan

1/2 taza leche, 1% (o descremada)

1/4 cucharadita pimienta

1 cucharadita cebolla en polvo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes y forme bolitas (alrededor de 24 albóndigas).

2. Organícelas sobre bandejas para hornear que han sido previamente rociadas con aceite en aerosol antiadherente.

3. Hornee a 425 °F durante 12 a 15 minutos. Lo mejor es usar un termómetro para alimentos y verificar la cocción (debe ser 160 °F para carne molida de res y 165 °F para la carne molida de pavo).

4. Si las albóndigas se guardan para usarse después, enfríelas rápidamente; empaque en cantidades necesarias

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**130**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	62 mg
Sodio	**97 mg**
Total de Carbohidrato	**6 g**
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	42 mg
Hierro	2 mg
Potasio	206 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

para cada comida y congele de inmediato.

Notas

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.